

به نام خدا



افزایش فشارخون

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

آنچه یک بیمار با فشارخون بالا باید بداند:

هیپرتانسیون به فشارخون بیشتر از $140/90$ mmHg که طی دو یا سه بار اندازه‌گیری مداوم حاصل گردد، گفته می‌شود. در صورتی که فشارخون کنترل نگردد می‌تواند نتایج نامطلوبی به صورت داشته باشد:

✓ سکته قلبی

✓ نارسایی قلبی

✓ نارسایی کلیوی

✓ حوادث عروق مغزی مانند سکته مغزی

✓ اختلالات بینایی و ...

با توجه به اهمیت بیماری و عواقب نامطلوب ناشی از آن، پیگیری درمان و مراقبت امری ضروری است.

هدف از درمان هیپرتانسیون، پیشگیری از مرگ و عوارض بیماری به وسیله دستیابی و حفظ فشارخون شریانی در حد $140/90$ mmHg یا پایین تر می باشد.

جهت پیشگیری و درمان هیپرتانسیون تغییر شیوه زندگی امری ضروری است.

نکات زیر در جهت کنترل شیوه زندگی به شما کمک می‌نماید:

✓ اگر افزایش وزن دارید، وزن خود را کم نمائید

✓ در صورت استفاده از الکل مصرف آن را قطع نمائید.

✓ سعی کنید فعالیت جسمی منظمی را داشته

باشید. (نظیر پیاده رویی سریع ۲۰-۴۰ دقیقه

در روز، ۳ تا ۵ بار در هفته)

✓ در صورت امکان از مشاغل و محل زندگی پر

استرس دوری نمائید.

✓ قطع مصرف سیگار (هر چند تأثیری بر روی

فشارخون ندارد اما یکی از ریسک فاکتورهای

اصلی بیماری عروق کرونر قلب و عروق مغزی

می باشد)

✓ در صورت امکان با یک متخصص در جهت

دستیابی به یک رژیم غذایی با:

✓ محدودیت در مصرف سدیم

✓ مصرف کافی منیزیم، پتاسیم و کلسیم

مشورت نمائید.

- ✓ در جهت سلامت کلی قلب و عروق حتی امکان از مصرف چربی‌های اشباع شده نظیر روغن‌های جامد و کلسترول در رژیم غذایی خودداری نمائید.
- ✓ طبق دستور پزشک، داروها را مصرف نمائید و هر گونه عارضه جانبی را به پزشک خود اطلاع دهید.
- ✓ فشارخون خود را مرتب و به فواصل معین اندازه‌گیری نمائید.
- ✓ اگر امکان اندازه‌گیری فشارخون در منزل برای شما وجود دارد حتماً نکات زیر را در اندازه‌گیری در نظر داشته باشید:
- ✓ به مدت ۳۰ دقیقه قبل از اندازه‌گیری فشارخون از سیگار کشیدن یا نوشیدن کافئین اجتناب نمائید.
- ✓ به مدت ۵ دقیقه قبل از اندازه‌گیری آرام بنشینید.
- ✓ به آرامی بنشینید به طوری که ساعد در سطح قلب به آرامی روی یک سطح صاف قرار گیرد، هر دو پا روی زمین باشد.
- ✓ از صحبت کردن در طول اندازه‌گیری پرهیز شود.

علائم فشارخون بالا

علائم فشارخون بالا را جدی بگیرید. این علائم شامل:

- ✓ سرگیجه
- ✓ سر درد کوبنده
- ✓ گیجی
- ✓ تپش قلب
- ✓ خونریزی از بینی (خون دماغ)

در صورت مشاهده این علائم سریع به پزشک مراجعه نمائید.